

活動報告・情報交換 など

出席メンバーの勉強や活動を含む、近況報告をしてもらいました

- ・ **次回勉強会** 次回 11/27(土)の勉強会は、「閃く練習」のワークを行います！「伝え返し」のレベルアップに役立つワークなので、ぜひご参加を。また、前回の勉強会の宿題のハラスメント研修の事例についても少し紹介します。
- ・ **12月と1月の勉強会** 12月は通常の勉強会が12/11の土曜日です。それとは別に忘年会と特別勉強会も企画中です。特別勉強会はSNSカウンセリングについて行う予定です。1月の後半の勉強会(1/29)は高楊先生に来て頂けます。何か希望のテーマがあれば教えてください！
- ・ **その他、情報交換や近況など**

※ この内容は会員の個人的な活動を含むためHP掲載版では割愛させていただきます。

今後の予定

次回以降の予定です。ぜひご参加を !!

※ 通常、毎月第2木曜・第4土曜日が基本ですが、日程を変更する場合があります。  
(基本のスケジュールはHPに掲載してあります → <http://www.nihonbashi-counseling.org/>)

NCKホームページのQRコードです →



**11月27日(土)** 15:00～17:00 テーマ：「閃く練習」のワーク  
(1時間半以上の参加でポイント申請します) 場所：リモート開催(Zoom 使用)

**12月11日(土)** 15:00～17:00 テーマ：カウンセリング実習  
(1時間半以上の参加でポイント申請します) 場所：リモート開催(Zoom 使用)

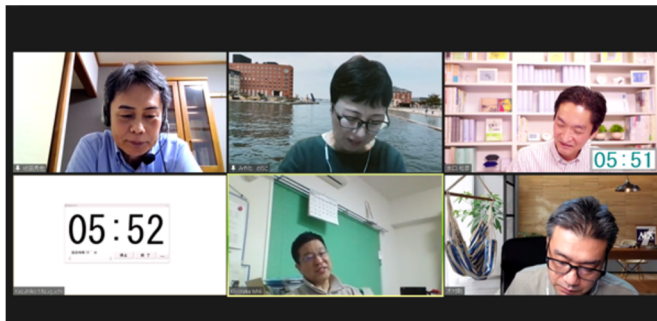
**12月18日(土)** (時間は別途連絡します) 特別勉強会・NCK忘年会  
(1時間半以上の参加でポイント申請します) 場所：リモート開催(Zoom 使用)

※ リモートでの勉強会にもビジター参加して頂けます！ご希望の方はHPのご参加受付から、または直接メールでご連絡ください。

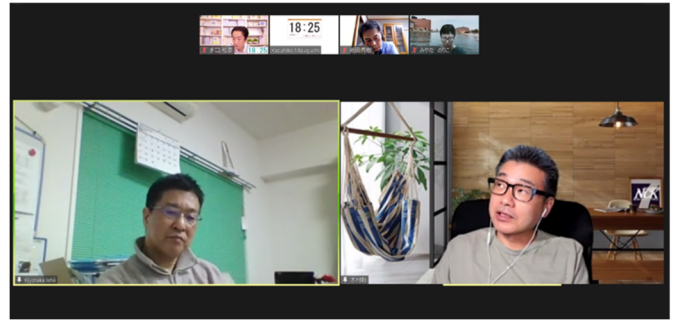
NCKへのお問い合わせは → <http://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%88%E3%82%8F%E3%81%9B/>

今回はリモートでのカウンセリング実習。5名参加なので1グループで実習25分、ふり返り10分を2セット行いました。

1回目CO: 紙田さん 2回目CO: 石井さん



5名参加。全体でのふり返りをしているところです。



実習の様子。「ピンを追加」機能でCOとCLが並んで表示されています。自分がOBをするときには、この表示方法がおすすめです。

### 振り返りのコメント・感想など

【CO】(電話相談ではなく)対面のカウンセリングは顔が見えていいなと思った。話を聴いていてうれしい。カウンセリングというよりは、お話を聴くモードだったので、最後までそれでいってみたい。「不安」の流れについて、もう1回質問してもよかったかな?

【OB】聴くのに徹していたのが分かった。笑顔とうなずきと相づちのコンビネーションがとても良かった。伝え返しもうまく言いながら、CLが話しやすい雰囲気になっていた。CLも楽しそうに話している感じだった。最初の「不安というの?」と質問してフォーカスを当てていたのも良かった。

落ち着いていた。しっかり話しを受けとめながら聴いていたのがよかった。CLに話をしてもらいカタルシス効果を味わってもらえれば…というのわかるが、モヤモヤがモヤモヤのまま終わっていたので、もう一工夫あってもよかったかも? COとして省エネで楽をしている感じもあった。

(OBとして聴いていて)前半部分の事柄・状況が分かりづらいところがあった。もうちょっと質問して確認したいとも思った。CLから「危機感がない、のんきにやってる人たちへのフラストレーション」「もやもや」「むなしさ」の気持ちを感じた。CLが不満な気持ちを(話に出た人たちに)言っていないのが遠慮しすぎに思えた。何か理由があるか質問してみたい。

【CL】「のんきにやってんじゃないよ」という気持ちはあるかな。腑に落ちた感じがした。遠慮して言わないのは相手が苦手な絡みづらい人だったからかな? あと言うタイミングを逃しちゃったのもあるかも。COにはしっかり聴いてもらえて話しやすかったが、もうちょっとノッてほしかったかも?

【CO】不安の気持ちが出ていたので、そこにアプローチをしたかったが…この場で解決できる内容でもなかった。不安を突っ込んで分析するよりも、CLの不安を寄り添って聴いてみた。

「ご家族に相談しましたか?」と質問したいところを「ご家族は何と言っていますか」と主語を変えて質問したところは(CLが責められていると感じないようにする)工夫点だった。

【OB】「(話に出た仕事上の課題が)終わったら、何をしたいですか?」の質問に対してCLが凄く考え込んでいたので、終わった後のことも考えられないくらい逼迫した状況なのかなと思った。CLが「そうなんです!」となったところがよかった。今回の話はCLにとってガス抜き効果になってよかったのでは?

CLの背景を知っている前提で話を引き出しているのはいいアプローチだった。このカウンセリングが向かう方向は…この「不安」は感じてしかるべきもので、ないと困る不安でもある。不安は残りつつも、CLの苦しさが少しでも軽くなれば…というのがテーマかな。

やさしい労働相談のようだった。悪い意味ではなく、職場の状況や、出勤・退勤時刻などをていねいに確認してたのがよかったと思う。CLの「不安」の気持ちが「怖い」に変わったところで「おっ!」と思った。

【CL】COが自分の背景を知っていたので、安心して話すことができた。状況をていねいに聴いてもらって、「ここを乗り越えれば楽になるかな」と思えたのがよかった。(その反面)ここに勤めていることに不安があるかと思いき、これがずっと続く怖さもあると気がついた。でも、この実習で聴いてもらえると不安と戦っていいと思う

### 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

2021年も終盤に差し掛かってきましたが…もうひとつ気にしなきゃいけないのが、産業カウンセラーの資格登録更新ですね。来年4月1日が更新日の人が多いのでは? 資格更新研修の受講が足りない場合は、いまやっている「資格登録更新研修」を受けるといいかもです 【水口】

資格登録更新研修の案内(チラシと受付ページ)はこちらです↓

→ <https://www.counselor.or.jp/Portals/0/resources/shikaku/Flyer.pdf>  
<https://www.counselor.or.jp/admission/tabid/349/Default.aspx>

※ 昨年度受けた方は受けなくても大丈夫ですよ!